

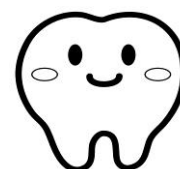
# 給食だより

川崎市立菅小学校

令和8年6月1日発行

6月は1年で最も雨の多い季節です。この時期は雨で湿度が高くなり、また気温も上がるため細菌がより繁殖しやすくなります。パンや果物など給食には手を使って食べる献立も多くあります。よく手洗いをして菌をしっかりと落としましょう。

よくかんで  
たべましょう！



## 《給食室からのお知らせ》

今月は、食中毒の発生しやすい時期なので、使用する食品や調理法には十分注意して作成しました。また、今月は「歯と口の健康習慣」を意識し、かみごたえのある食品を取り入れました。

### ・歯と口の健康週間 行事食 5日(金)

ごはん 赤しそふりかけ とり肉とごぼうの甘辛あえ みそ汁 牛乳です。

### ・新献立 6月は2回あります。

#### 9日(火) 「切り干し大根とわかめのサラダ」



切り干し大根、にんじん、ホールコーン、わかめ、茎わかめを使ったサラダです。かみごたえのある食品を使用しています。よくかむことと、食感を意識しながら食べることができます。



#### 「たまねぎドレッシング」

みじん切りした玉ねぎを炒め、水、酢、砂糖、しょうゆを加え、加熱して作った手作りのドレッシングです。サラダにかけていただきます。

#### 15日(月)

#### 「小松菜とひじきのふりかけ」



小松菜、ひじき、けずり節、白いりごまをごま油で炒め、砂糖としょうゆで味付けをします。成長期に必要な鉄分とカルシウムが豊富なふりかけです。

### ・季節の食品 今月の給食にも登場します。お楽しみに！

さやいんげん、えだまめ、キャベツ、きゅうり、新じゃが芋、ズッキーニ、トマト、にんにく、ピーマン、あじ、メロン

## 《保護者の方へお願い》

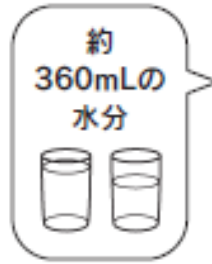
6月22日(月)の給食で今月もメロンを提供します。品種はタカミの予定です。先月もお知らせしましたが、たまに、口腔アレルギーやウリ科のアレルギー、また花粉の影響で、メロンを食べると口元や喉にかゆみを感じるお子さんがいます。引き続きご心配な方は連絡帳などでお知らせください。よろしくお願いいたします。

## ●給食試食会への応募ありがとうございました！

先日募集しました試食会について、ご応募をありがとうございました。予定内の定員にて行うことが確定しました。5月22日(金)に給食試食会のお知らせ(確定版)を対象の保護者の皆様に配付しましたので、ご確認よろしくお願いいたします。

# 食事からも水分補給

わたしたちは、飲み物だけではなく、食べ物からも水分補給をしています。食事を抜いてしまうと、体の水分が不足して、熱中症などになりやすくなります。朝食をはじめ、3食をきちんと食べることが大切です。



## 6月は食育月間です



食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

### ～食育で育てたい「食べる力」～

1. 心と身体の健康を維持できる
2. 食事の重要性や楽しさを理解する
3. 食べ物の選択や食事づくりができる
4. 一緒に食べたい人がいる(社会性)
5. 日本の食文化を理解し伝えることができる
6. 食べ物やつくる人への感謝の心

農林水産省「私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画」

## クイズ 砂糖の賞味期限はどのくらい？

- ①半年
- ②1年
- ③賞味期限の表示はない

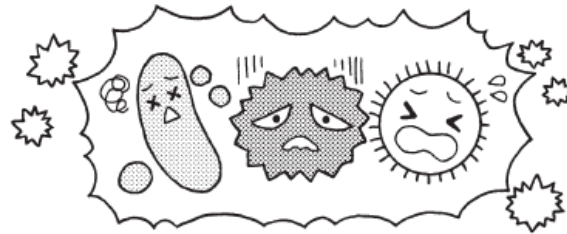


③賞味期限の表示はない  
砂糖は長期保存しても変質しないため、賞味期限の表示義務がありません。

## 食中毒予防の3原則

細菌性食中毒を防ぐには、細菌を食べ物に「つけない」、食品についた細菌を「増やさない」「やっつける」の3つが大切です。

- つけない 石けんでしっかり手を洗う。
- 増やさない 冷蔵庫や冷凍庫などで適切に保存し、調理後はすぐ食べる。
- やっつける 肉類などは中心部まで加熱殺菌。



## 飲み残しを飲まないで！

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろえばそれらが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切り、飲み残しは廃棄しましょう。

